想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提!

南怀瑾

“中脉不通而言得定者，绝无是处”
中脉通了，才能证入初禅的真正禅定——大乘道的初禅境界。

色身没有绝对的健康，即不能得定。
不能去掉身体的障碍，想进入定境，是绝对不可能的事。

能做到身心健康，求证道业就比较容易了。

马祖固然于言下顿悟，但还是从他南岳衡山打坐多年的基础而来的。现在的人两条腿都降伏不了，还谈什么降伏其心呢！这就是参禅、做功夫修定的真正榜样。

但我坦白地下结论：就算能了法身，报、化二身还有问题。明心见性是见到法身；修至六通具足，三身四智，三十二相，八十种好，是报身圆满。至于千百万亿化身，就是化身成就。

许多禅宗的师父们，见到了法身，不见得有报身成就。在印度过去的二十八位祖师，及在中国的五、六祖以前，三身成就者有之，六祖以后，三身成就的非常少。

打坐盘腿修定，与明心见性没有多大关系。
真的明心见性，不一定是靠打坐的，但又有绝对的关系。
若想回到本来清净面目，进一步转换这个色身（转四大五蕴），就非靠打坐不可。
除此之外，无第二条路可走，而且非经修持功夫不可。